

保健だより 7月号

7月7日は七夕。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのか、みなさんは知っていますか？2人ともまじめな働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になりすぎず生活リズムを崩さないようにしましょう。



熱中症予防のカギは生活習慣にあり！

私たちの身体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36~37℃くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追い付かなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調整する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調整機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。

熱中症の症状	
★ 大量の汗	★ こむら返り
★ めまい	★ 嘔吐
★ 頭痛	★ 意識障害 など

最悪の場合は死に至ることも…

こんな生活
していませんか？

チェック

夜ふかしが多く睡眠不足

生活リズムが乱れている

そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べる人が多い

朝ごはんを食べないことがある
 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
 お風呂はシャワーだけで済ませている
 のどが渴いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

熱中症を予防する生活習慣とは？

睡眠をしっかり取る 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。1日8時間程度の睡眠と早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。

入浴や軽い運動で汗を流す 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、身体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。お風呂は湯船につかって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみましょう。

栄養バランスの良い食事をとる そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足となります。栄養バランスのよい食事をとるようにしましょう。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

のどが渴く前に水分補給をする のどが渴いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

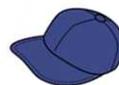


悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

体操着の半袖・ハーフ
パンツで登下校をした
り、日傘の活用、帽子の
着用をするなどして、登
下校中も熱中症を予防
しましょう。



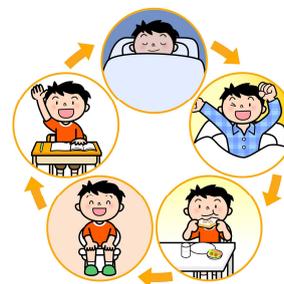
元気っ子生活習慣チェックを実施しました

6月3日(月)～9日(日)の7日間、元気っ子生活習慣チェックを実施し、運動や健康、食事、安全に関する16項目について振り返りました。また、保健委員会から生活習慣に関する呼びかけを行いました。特に、「早寝」や「食べ終わった食器を洗う」ことができていない生徒が多いようでした。生徒の振り返りを一部紹介します。

○起床時刻が遅く、朝せわしない生活が続いているので、夜はもう少し早く寝て余裕のある朝にしたいです。また、スマホの使用時間をもっと減らしたいです。

○よく噛んで食べたり、姿勢を正しくして食べることができていなかったの、これからもこの2つを意識するように気を付けたいです。

12月にも予定していますので、今回よりもよい生活習慣を目指し、健康的な毎日を過ごせるようにしましょう。



心肺蘇生法・AED及びエピペン講習会を行いました

6月26日(水)に宇都宮市東消防署平石分署の方を講師としてお招きし、職員を対象として心肺蘇生法講習会を行いました。

胸骨圧迫をする際の注意点やAEDの操作方法、気道異物除去法について、専門的な話を交えながらご指導いただきました。また、最近のニュースでも取り上げられていた「ライブ119」を体験させていただきました。さらに、エピペントレーナーを使用して、エピペンの打ち方について確認を行いました。

万が一のことがあった場合でも、全職員が適切かつ迅速に対応できるように今回の講習を生かしたいと思います。



7月の保健目標

夏を健康に過ごそう